Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы |  «Крепыши» |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Мелихова Татьяна Валентиновна |
| Год разработки | 2017 год |
| Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег»Протокол № 3 от 30.05.2017г. |
| Информация о наличии рецензии | Внутренняя рецензия |
| Цель | **Цель программы**:   воспитание гармонично развитой личности, ведущей здоровый образ жизни и умеющей сохранять хорошую физическую форму. |
| Задачи |      **Задачи:** - способствовать укреплению здоровья и развитию всех систем организма;- расширить знания детей по анатомии и гигиене человека;- устранить дисгармонию в развитии отдельных мышечных групп;- воспитывать чувство ответственности за сохранение своего здоровья;- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатывать потребность и привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. |
| Ожидаемые результаты освоения программы |  **обучающиеся должны знать:**- значение физической культуры для здоровья человека;- правила личной гигиены;- названия частей тела человека. **обучающиеся должны уметь:**- ходить с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок;- бегать медленно, со средней скоростью, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий;- прыгать на двух ногах, на одной, на месте, с продвижением вперёд, через палку, с поворотом на прыжке;- подбрасывать и ловить мяч после отскока от пола;- вести мяч одной и двумя руками;- ходить по горизонтальной и наклонной доске, по узкой стороне скамейки;- скользить по скамейке на животе, подтягиваясь руками.- выполнять упражнения по словесному указанию;- ходить выпадами вперёд, спиной вперёд;- бегать с захлёстыванием голени, с высоким подниманием колен;- прыгать через разложенные на полу предметы;-скользить по скамейке на спине, подтягиваясь руками;- лазать по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами;- ходить по шнуру. В процессе обучения у обучающихся воспитываются положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатываются потребность и привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями. |
| Срок реализации программы | Данная программа рассчитана на 2 года обучения. |
| Количество часов в неделю, в год | 3 ч в неделю, 108 ч в год |
| Возраст обучающихся | 5-7 лет |
| Формы занятий | Формаорганизации деятельности детей на занятии **–** групповая.Формы занятий: беседа, собеседование, практические занятия, игра, путешествие.Для организации учебного процесса используется фронтальный метод.На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг. |
| Методическое обеспечение | В учебном процессе используются следующие дидактические материалы: наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц. |
| Условия реализации программы  |  Коврик туристическийШведская стенкаПалка гимнастическая деревяннаяОбруч металлическийОбруч пластмассовый большойОбруч пластмассовый малыйНабивные мячи: 1 кг2 кг3 кгСкамейка гимнастическаяНабор мячейСтенд с дидактическим материаломЖалюзи вертикальныеПолка для гимнастических палокПодставка для туристических ковриковЗеркалоКороб для хранения мячейАптечкаЧасы настенныеКороб для радиатора отопленияСтул ученический на металлической основе  |